



Würzige warme Eiweiß-Getränke

Rote Bete-Eiweiß-Latte

- 150 ml Mandel- oder Hafermilch
- 100 ml heißes Wasser
- 2 gehäufte EL Molkeneiweiß (oder Sonnenblumeneiweiß)
- 1 TL Kokosöl
- 1 TL Reissirup oder 1 TL Birkenzucker
- 1 kleines Stück frischer Ingwer
- 1 TL Rote Beete Pulver (Reformhaus)
- 1/2 TL Zimt
- 1 Prise Stein- oder Himalayasalz

Zubereitung

1. Den Ingwer schälen und fein reiben.
2. Die Mandel- oder Hafermilch, das Wasser und das Kokosöl in einem Topf auf maximal 60 Grad erwärmen.
3. Dann alle weiteren Zutaten hinzufügen und gut umrühren.
4. Kurz ziehen lassen, aber nicht weiter erhitzen; ansonsten kann es passieren, dass die Rote Bete Latte sehr dick wird, weil das Eiweiß stockt und eindickt.

Sonnige Kurkuma-Eiweiß-Milch

- 250 ml Hafer- oder Mandelmilch oder 100 ml Kokosmilch +150 ml Wasser
- 1 TL Kokosöl (nur bei Hafer- oder Mandelmilch)
- 2 gehäufte EL Molkeneiweiß (oder Sonnenblumeneiweiß)
- 1 Stück Ingwer (daumengroß)
- 1 TL Kurkuma
- 1 TL Zimt
- 1 Prise Pfeffer
- 1–2 TL Reissirup oder Birkenzucker

Zubereitung

1. Den Ingwer schälen und fein reiben.
2. Die Pflanzenmilch (Mandel, Kokos oder Hafer) und das Kokosöl in einem Topf auf maximal 60 Grad erwärmen.
3. Gewürze, Eiweiß und Reissirup unterrühren.
4. Kurz ziehen lassen, aber nicht weiter erhitzen; ansonsten kann es passieren, dass die Kurkuma-Milch sehr dick wird, weil das Eiweiß stockt und eindickt.

Eiweiß-Gewürzschokolade

- 250 ml Hafer- oder Mandelmilch oder 100 ml Kokosmilch +150 ml Wasser
- 1 TL Kokosöl (nur bei Hafer- oder Mandelmilch)
- 3 TL Kakao (ohne Zucker)
- 2 gehäufte EL Molkeneiweiß (oder Sonnenblumeneiweiß)
- 1 Stück Ingwer (daumengroß)
- 1/4 TL Kurkuma
- 1/4 TL Zimt
- 1 Prise Pfeffer
- 1 Prise Chili
- Optional: Gemahlene Nelke, gemahlener Kardamom
- 1 Prise Stein oder Himalayasalz
- 1-2 TL Reissirup oder Birkenzucker

Zubereitung

1. Den Ingwer schälen und fein reiben.
2. Die Pflanzenmilch (Mandel, Kokos oder Hafer) und das Kokosöl in einem Topf auf maximal 60 Grad erwärmen.
3. Gewürze, Kakao, Eiweiß und Reissirup unterrühren.
4. Kurz ziehen lassen, aber nicht weiter erhitzen; ansonsten kann es passieren, dass die Gewürzschokolade sehr dick wird, weil das Eiweiß stockt und eindickt.